Nr. 5 Kraków, 1 lipca 1926. Rok XV.

PRZEGLĄD ZDROJOWO-KĄPIELOWY

ORGAN POLSKIEGO TOWARZYSTWA BALNEOLOGICZNEGO

DLA POPIERANIA ROZWOJU POLSKICH UZDROWISK.

Redaguje komitet. Redaktor odpowiedzialny: Dr. EDWARD ŻULIŃSKI.

Redakcja i Administracja:

Kraków,

ul. Sobieskiego L. 16. c.

Ogłoszenia przyjmuje Administracja.

Przedpłata za sezon letni 8 zł.

Dla prenumer. Polsk. Gazety Lekarskiej 4 zł.

„PRZEGLĄD ZDROJOWO-KĄPIELOWY" otrzymują bezpłatnie członkowie Polskiego Towarz. Balneologicznego. — Znajduje się w przedziałach wozów kolejowych, służących bezpośrednim połączeniom uzdrowisk.

Ceny ogłoszeń:

	1-a i 4-a strona okładki:	Inne strony i tekst:
$^1/_1$	260 zł	200 zł
$^1/_2$	130 „	100 „
$^1/_4$	65 „	50 „
$^1/_8$	35 „	25 „
$^1/_{16}$	20 „	15 „

Przegląd najważniejszych chorób przewlekłych, nadających się do leczenia w polskich uzdrowiskach.

Choroby	Nadają się do leczenia w uzdrowiskach:
Choroby serca i narządu krążenia	**Ciechocinek**, Jaworze, **Krynica**, Morszyn, Ojców, Rymanów, Szczawnica, **Truskawiec**
Choroby nosa, gardła, krtani, płuc i opłucnej	Bystra, Gdynia, Hel, **Iwonicz**, Jaworze, Kamionka, Kosów, Krzeszowice, Nałęczów, Ojców, Otwock, **Rabka**, Sławuta, **Szczawnica**, Truskawiec, Wysowa, **Zakopane**.
Choroby żołądka	Druskieniki, **Krynica**, Rymanów, Szczawnica, Żegestów.
Choroby jelit	**Druskieniki**, Kossów, **Krynica**, Morszyn, Nałęczów, **Truskawiec**, **Rymanów**, Żegiestów, **Szczawnica**
Choroby wątroby i dróg żółciowych	Ciechocinek, Iwonicz, **Krynica**, Morszyn, **Szczawnica**, Truskawiec
Choroby śledziony	Iwonicz, Krynica, Szczawnica, Zakopane, Żegiestów
Choroby nerek i pęcherza	Ciechocinek, Druskieniki Krynica, Nałęczów, Rymanów, Szczawnica, Truskawiec
Choroby kobiece.	Busko, **Ciechocinek**, Czarniecka Gora, Druskieniki, Iwonicz, Jaworze, **Krynica**, Krzeszowice, Lubień W. Morszyn, **Nałęczów**, Niemirów, Rabka, Rymanów, **Solec**, Swoszowice, **Truskawiec**, **Żegiestów**

Choroby	Nadają się do leczenia w uzdrowiskach:
Nerwice ogólne i przewlekłe choroby nerwowe z tłem anatomicznem	Bystra, Ciechocinek, Czarniecka Góra, Grodzisk, Jaworze, Kiselka, Kossów, Krynica, Krzeszowice, Lubień W., Miłowody, Morszyn, Nałęczów, Nowe Miasto, Ojców, Otwock, Solec, Szczawnica, Truskawiec, Zakopane, Żegiestów.
Choroby kości, mięśni i stawów, także na tle gruźliczem	Busko, Ciechocinek, Druskieniki, Iwonicz, Jastrzębie, Krynica, Krzeszowice Lubień W., Morszyn, Niemirów, Podgórze, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec.
Choroby przemiany materji, jak otyłość, moczówka cukrowa, dna i t. d.	Busko, Czarniecka Góra, Krynica, Krzeszowice, Miłowody, Morszyn, Nałęczów, Ojców, Otwock, Podgórze, Rabka, Rymanów, Solec, Szczawnica, **Truskawiec**, Żegiestów.
Choroby krwi	Bystra, Jaworze, **Krynica**, Morszyn, **Nałęczów**, Ojców, Szczawnica Truskawiec, **Wysowa**, Zakopane, **Żegiestów**
Zołzy — przymiot	**Busko**, **Ciechocinek**, **Druskieniki**, **Iwonicz**, Jastrzębie, Krzeszowice, **Lubień W.**, Morszyn, Podgórze, **Rabka**, **Rymanów**. **Solec**, **Swoszowice**, **Truskawiec**
Choroby skóry	Ciechocinek, Iwonicz, Krzeszowice, Lubień W., Niemirów, Podgórze, Rabka, Rymanów, Solec, Swoszowice, Truskawiec
Zatrucia morfinowe, wyskokowe, nikotynowe i rtęciowe.	Grodzisk, Kisielka, Krzeszowice Miłowody, Niemirów, Podgórze, Solec, Swoszowice, **Zakopane**.

Pamiętajmy o polskich uzdrowiskach!

Burkut

pow. Kossów, stacja kol. Worochta. 1019 m. n. p. m. Szczawa żelazista.

Busko

Wody siarczano-słono-wapienne, jod i sól glauberską zawierające. Woj. Kieleckie, 180 m. n. p. m. Od Kielc 47 wiorst szosą.

Ciechocinek

(nad Wisłą). Silne solanki. Ziemia Warszawska. 357 m n. p. m. Połączony linją boczną z Aleksandrowem, stacja drogi żelaznej Warsz.-Bydgoskiej. Frekwencja 15.000 osób.

Druskieniki

Solanki, chlorek wapna i magnu zawierające. Woj. Wileńskie. 17 wiorst od Porzecza, st. drogi żel. Warsz Petersb., około 200 m. n. p. m. Frekwencja dochodz do 10.000 osób.

Gdynia i Puck

uzdrowiska i kąpiele morskie nad Zatoką Gdańską. Stacja kolejowa w miejscu.

Hel

półwysep — uzdrowisko i kąpiele morskie w Bałtyku i zatoce Gdańskiej. Stacja kolejowa w miejscu.

Inowrocław

Solanki — Zakład borowinowy — woj. Pomorskie Frekwencja 3.500 osób.

Iwonicz

Szczawy słono-jodo-bromowe i żelaz.-jodo-bromowe 410 m. n. p. m. 11 klm. od stacji kolei Iwonicz. Z Krakowa przez Tarnów—Stróże, ze Lwowa przez Sambor—Chyrów—N. Zagórz. Frekwencja około 5.400 osób.

Jastrzębie

kąpiele słono-jodowe i borowinowe — woj. Śląskie. Stacja kolejowa w miejscu.

Krościenko

nad Dunajcem. 500 m. n. p. m. Szczawa alk.-słona Pow. N. Targ. Osób 1.000.

Krynica

Szczawy żelaziste. Największy zakład borowinowy. 600 m. n. p. m. Stacja kolei w miejscu. Z Krakowa 6 godzin, ze Lwowa 9 godzin (przez Tarnów). Frekwencj. 18.000 osób.

Krzeszowice

pod Krakowem. Kąpiele siarczane. Stacja kolejowa w miejscu.

Lubień Wielki

Najsilniejsze wody siarczane. 275 m. n. p. m. 20 klm. od Lwowa. Stacja kolei Lwów—Sambor w miejscu. Frekwencja 2.000 osób.

Morszyn

Znakomite wody gorzkie i Zakład solankowy, obok Stryja. Eksport wody i soli goązkiej. 320 m. n. p. m. Stacja kolei w miejscu. Frekwencja 1.000 osób.

Nałęczów

Szczawy żelaziste i wapienne. Ziemia Lubelska. 250 m. n. p. m. 5 wiorst od stacji kol. żel. nadwiślańskiej. Frekwencja około 3.000 osób.

Niemirów

Kąpiele siarczane i borowinowe, przyrodolecznictwo. Stacja kol. żel. Rawa Ruska. — Frekwencja 1.000 osób.

Ojców

Stacja klimatyczna, zakład wodoleczniczy. — 19 wiorst od Olkusza. Z Krakowa 17 klm. Frekwencja około 5.000 osób.

Podgórze-Kraków

Zakład kąpielowy wód siarczano-słonych.

Rabka

Solanka jodo bromowa. 487 m. n. p. m. 3 godziny od Krakowa. Stacja kolei w miejscu. Frekwencja około 9.000 osób.

Rymanów

Najobfitsza szczawa słono-alkaliczna, jodowobrom. Polskie Kissingen 450 m. n. p. m. 7 klm. od stacji kolei Rymanów. Z Krakowa przez Tarnów—Stróże, ze Lwowa przez Przemyśl—Chyrów—N. Zagórz.

Solec

Kąpiele siarczane i błotne. — Woj. Kieleckie. Frekwencja 2.000 osób.

Swoszowice

obok Krakowa. Stacja kolei w miejscu. Omnibus. Kąpiele siarczane i błotne, hydropatja, Silnie radjoczynny muł, Frekwencja 2.000 osób.

Szczawnica

Wody alkaliczno-słone i stacja klimatyczna. Około 500 m. n. p. m. Najbliższa stacja kolei Nowy Targ. 41 klm. lub Stary Sącz 42 klm. Frekwencja 5.000 osób Zakład wodoleczniczy i dyetetyczny Dra J. Kołączkowskiego.

Truskawiec

Wody słone, słono glauberskie i siarczane. Około 400 m. n. p. m. — Stacja kolejowa w miejscu. — Z Krakowa przez Przemyśl—Chyrów, ze Lwowa przez Stryj. Frekwencja 7.500 osób.

Wysowa

Wody alkaliczno-słone. Powiat i stacja kolei Gorlice.

Zakopane

Stacja klimatyczna, położona na wysokości 830 do 1000 m. n. p. m. Stacja kolei w miejscu. Frekwencja 20.000 osób. Zakład wodoleczniczy Czerw. Krzyża i Sanatorjum dla chorych piersiowo.

Żegiestów

pow. Nowy Sącz. Szczawa żelazista. Kąpiele rzeczne w Popradzie. Stacja kolei w miejscu. Frekwencja 1.500 osób.

DR. Z. PELCZAR.

Plethora abdominalis z uwzględnieniem jej leczenia w zdrojowiskach krajowych.

Plethora abdominalis, czyli krwistość trzew brzusznych, należy do rzędu bardzo często spotykanych zaburzeń, zdolnych wywoływać w dalszem następstwie trwałe sprawy chorobowe. Mimo tej częstości jest nie rzadko zapoznawaną i w ogólnem leczeniu nie zawsze uwzględnianią.

W literaturze ostatnich lat mało się nią zajmowano. W podręcznikach znajdujemy tu i ówdzie różne, większe lub mniejsze wzmianki tylko o przekrwieniu, które towarzyszy innym cierpieniom jak w chorobach serca (Herz Rosenbach-Romberg, Schütz, Hoffman Henoch), bądź to w cierpieniach wątroby (Pisek, Jaworski, Nauka o chorobach wewnętrznych), wreszcie w dziełach traktujących o balneologji (Kisch, Korczyński).

W ostatnich dopiero czasach zawdzięczamy Prof. Walce z Pragi obszerną i wyczerpującą monografję tej jednostki chorobowej (Wiener Archiv für innere Medicin B. X. H. 3).

Cierpienie to, połączone pospolicie z ogólną otyłością, występuje zazwyczaj u mężczyzn między 35 a 50 r. życia, przekarmiających się, kwitnąco wyglądających, a prowadzących zbytkowny, a siedzący sposób życia. Nie brak jej jednak i u ludzi anemicznych, otyłych, przepracowanych umysłowo. Cierpienie występuje zazwyczaj dziedzicznie na tle konstytucjonalnem. U kobiet pojawia się rzadziej, zazwyczaj w wieku około 50 lat, schodząc się z okresem klimakterycznym, lub w latach wcześniejszych, przy ustaniu perjodu z jakichkolwiek bądź powodów operacyjnych, lub na tle wypadnięcia funkcji jajnikowych (Aschner Wiedeń, Amenorrhoe. Ars. medici Nr. II. 926).

Plethora abdominalis objawia się, poza ogólną otyłością, nadmiernem powiększeniem brzucha, nieraz bardzo znacznym obrzękiem wątroby, bardzo często hemoroidami i całym szeregiem subjektywnych dolegliwości, począwszy od uczucia pełności i wzdęcia, ucisku i bólu w okolicy wątroby, odbijań, zgagi, niestrawności, zaparcia stolca, duszności, zawrotów, uderzeń do głowy, a nawet napadów osłabienia i omdlenia. Jeśli sobie uprzytomnimy, że obszar naczyń brzusznych jest największym rezerwoarem krwi, a wątroba największym i najbardziej ukrwionym gruczołem jamy brzusznej i że przez wątrobę przypływa na dobę około 200 litrów krwi (Oszacki Drosdoff) zrozumiemy łatwo, jak wielkie znaczenie dla ogólnego krążenia i stanu organizmu ma krążenie w organach jamy brzusznej. Jeśli zaś uprzytomnimy sobie, że żyły wątrobowe bezpośrednio wpadają do żyły dolnej głównej (vena cava inferior), zrozumiemy, że, tak samo łatwo, jak wszelkie zmiany w sercu, czy w płucach wpływać muszą na utrudnienie krążenia w wątrobie i w innych organach jamy brzusznej, a temsamem wywoływać powiększenie tego organu, tak też i odwrotnie, wpływa nieprawidłowe rozmieszczenie krwi, nagromadzenie jej w wątrobie i naczyniach brzusznych na krążenie ogólne.

Przekrwienie wątroby, towarzyszące trawieniu, przedstawia się na stałe u ludzi często i dużo jadających. Zależy ono w niemałym stopniu także od składu pokarmów. Wpływ szczególnie niekorzystny wywierają zwłaszcza drażniące pożywki, jak np. wyskok, zwłaszcza w postaci piwa.

Wreszcie brak ruchu przy nadmiernem odżywianiu się prowadzi równocześnie do otyłości, której najczęściej towarzyszy plethora abdominalis. Nieprawidłowy rozdział krwi w ustroju i upośledzenie krążenia w brzuchu muszą wywoływać cały szereg zboczeń w czynności licznych narządów i zależne od tego objawy kliniczne, podmiotowe i przedmiotowe.

Powszechnie znany jest wpływ siły serca, głębokości wdechów, a więc i ruchów przepony na krążenie wątrobowe. Z drugiej zaś strony zastój w wątrobie i naczyniach brzusznych wpływa na ogólne krążenie. Nie można przytem zapominać o znaczeniu n. splanchnicus, którego drażnienie wywołuje zwężenie drobnych i najdrobniejszych naczyń, podczas gdy jego porażenie rozszerza naczynia do maximum. Na nerwy zaś te, oprócz centrów, mają wpływ wytwory krańcowe przemiany pierwiastków, krążące we krwi oraz ciała drażniące, zawarte w pożywkach głównie kawa, alkohol i nikotyna. Nie mały wpływ na naczynia wywiera także praca mięśniowa, wywołując pewnego rodzaju gimnastykę naczyń, przyczem mierna praca podnosi tonus naczyń.

Antagonizm naczyń brzusznych i naczyń mięśni i skóry tłumaczy, dlaczego przy nagłem przekrwieniu naczyń brzusznych przy równoczesnem silnem wzdęciu tak łatwo zjawiają się zawroty głowy, zamącenia świadomości, omdlenia a nawet zapady, przy równoczesnej nagłej bladości powłok, spadku parcia krwi i szybkim nikłym pulsie.

Ustrój dąży zawsze do przezwyciężania oporów w krążeniu. Przy nierównomiernem rozmieszczeniu krwi obejmuje serce rolę czynnika wyrównawczego, przez co przychodzi do wzmożonego parcia krwi, do hypertensyi chwilowej, sięgającej często nawet 200 mm. rtęci, przy zupełnym braku zmian w nerkach i braku zmian arteriosklerotycznych.

Rzecz oczywista, że na powstawanie hypertensyi ma wpływ także cały szereg refleksów wasomotorycznych, chemicznych, czy hormonalnych. Według badań Aniczkowa a ostatnio K. Westphala hypertonia stała powoduje zwiększenie ilości cholestearyny we krwi.

Stan ten nazywają autorowie praesclerozą (Huchard, Gull Sutton) jako przejście do atherosklerozy. Praeskleroza objawia się zaburzeniami żołądkowemi, połączonemi z objawami ze strony serca i oddechania i zazwyczaj po jedzeniu, na skutek nagromadzenia się chwilowego nadmiaru krwi w obszarze, zaopatrywanym nerwus splauchnieus. Przy stałem takiem przekrwieniu naczyń brzusznych, szczególnie wątrobnych zmniejsza się z czasem działanie wasomotorów, zwiększają się stałe opory, podwyższa się parcie krwi, serce przerasta i rozszerza się — w ogóle przychodzi do takiego stanu, jak w nefrosklerozie.

U ludzi otyłych przychodzi natomiast dość wcześnie do otłuszczenia serca ze wszystkiemi jego objawami, przyczem mięsień sercowy słabnie, nie mogąc podołać wzmożonej pracy; zjawiają się wtedy napady dusznicy, a to tem łatwiej, że rozdęte gazami jelita podnoszą przeponę ku górze, przez co zmienia się ułożenie serca.

Ogólne krążenie i funkcje organów stoją do siebie w stosunku wzajemnego oddziaływania; każde też upośledzenie krążenia odbija się niepomyślnie na fukcjonowaniu danego organu. Pierwszym i naj-

ważniejszym skutkiem zastojów w jamie brzusznej jest t. zw. meteorismus, t. j. wzdęcie, przepełnienie gazami wszystkich kiszek tak cienkich jakoteż i Colon, przyczem ustaje peristaltyka na skutek hypotonii nerwu trzewionego, objawiającej się zwiotczeniem tak naczyń jak i muskulatury kiszek. Długotrwały stan takiego wzdęcia musi wywołać powiększenie brzucha, wysokie ustawienie przepony, sercowe sensacje i duszność, często nawet niedodmę w dolnych partjach płuc.

Najsilniej odbija się plethora brzuszna na żołądku i kiszkach, wywołując podmiotowe objawy w formie uczucia pełności i napięcia w brzuchu, braku apetytu, zgagi, odbijania się powietrzem, nudności, przyczem może przyjść do napadowych wymiotów, zaparcia żywota, parcia na stolec, oraz bólów w brzuchu wszelkiego rodzaju. Upośledzenie przytem trawienia na skutek złego wydzielania gruczołów, utrudnienie w chłonieniu treści pokarmowej, w ogóle złe wyzyskiwanie pokarmów z czasem doprowadzić może do ogólnego wyniszczenia. Zastój krwi w naczyniach żołądka i kiszek przy równoczesnej hypertonii doprowadzić może do pojawienia się krwawień żołądkowych czy kiszkowych, a nawet krwotoków, zagrażających wprost życiu, imitujących peptyczny wrzód żołądka, dwunastnicy, lub nowotworowy.

Badanie Roentgenem przy uwzględnieniu poprzednio opisanych objawów ułatwi rozpoznanie. Hemoroidy i krwawienia hemoroidalne mogą towarzyszyć plethorze brzusznej, nie są wszakże objawem stałym. Świadczą jednak w każdym razie o upośledzeniu krążenia w dolnych częściach tułowia. Równoczesne zatłuszczenie brzucha, wzdęcie, wysokie ustawienie przepony, płytki oddech utrudniają odpływ krwi z wątroby. Powstaje w niej stała staza, dając powód do obrzęku tego organu, który z czasem, zwłaszcza przy osłabieniu serca, stać się może dominującym objawem.

Obrzęk wątroby według prof. W a l k o pojawia się w 18% przypadków. Nie spotykamy natomiast żółtaczki, jeno bladość powłok, jako dowód głębszych zaburzeń w przemianie materji, oraz niedostatecznej przeróbki barwika krwi.

Nierzadko bo w 28% przypadków, zwłaszcza połączonych z hypertensyą, występuje czasowa albuminurya. Objawom wreszcie plethory towarzysza i ogólne zaburzenia w przemianie materji, z tych najczęstsza ogólna otyłość, spostrzegana w przeszło 60% przypadków dalej objawy dny i gośćca w 20%, oraz cukrówka w 10%.

Leczenie plethory brzusznej, jeśli ma być skutecznem, musi być przyczynowem. Ponieważ najczęstszą przyczynę tego cierpienia tworzy przekarmianie się, jadanie za często przy niehigienicznym trybie życia i braku odpowiedniego ruchu, musimy ograniczyć ilość pokarmów, oraz pobieranych płynów, jakość ich zastosować do prawdziwych potrzeb ustroju. Równocześnie doradzać trzeba ruch i gimnastykę, gdy zaś na to nie pozwala stan serca, polecić masaże ogólne, specjalnie brzucha.

Ponieważ przekrwieniu brzusznemu zazwyczaj towarzyszy zaparcie stolca, uciekać się n a l e ż y do środków przeczyszczających w postaci wód gorzkich, które odciągają wodę w ustroju, a zarazem wzmagają przemianę materji.

Do bardzo ważnych czynników leczniczych tak ze względu na serce jak i na przemianę materji, należą kąpiele solankowe, oraz słono-gazowe, które daleko intensywniej, niż same gazowe działają. Bliżej rozwodzić się nad tym punktem niepodobna, sprawa ta jest już rozstrzygnięta, posiada całą już literaturę, wyczerpującą ten temat. Z naszych lekarzy zajmowali się tą kwestją P a w i ń s k i, J a k o w s k i, C h ł a p o w s k i, W ą s o w i c z, S k ó r c z e w s k i, P e l c z a r, P r e s c h i l, D o m a ń s k i, S t e i n b e r g i inni.

Leczenie plethory brzusznej nie może ograniczyć się tylko do tego samego cierpienia, lecz objąć musi i inne zboczenia, które z przekrwieniem brzusznem w jedną wprost całość są połączone. Uwzględniać trzeba otyłość, skazę moczanową czy cukrzycę itd.

W Polsce mamy tylko dwa zdrojowiska, które posiadają wody słono gorzkie. Są to Morszyn i Truskawiec. Wód czysto gorzkich tego typu, co znane wody węgierskie, Polska nie posiada. Wody owe, choć w składzie swym znacznie od naszych silniejsze, nie nadają się jednak do dłuższego leczenia, wprost z tego powodu, że sprowadzają zbyt łatwo ogólne wyczerpanie.

Natomiast Morszyn i Truskawiec kwalifikują się znakomicie do leczenia tego rodzaju cierpienia. Morszyński zdrój Bonifacego posiada ustaloną w tym kierunku sławę. Entuzjastą co do Morszyna był prof. E. K o r c z y ń s k i. Jemu też zawdzięczamy pierwszą obszerną monografję (Gazeta lekarska 1882), w której powiada, że woda morszyńska jest unikatem między dotychczas znanemi wodami gorzkiemi, jest najbardziej ze wszystkich nasyconą, a mimo to działa łagodnie dzięki szczęśliwemu ustosunkowaniu jej części składowych. Zdanie to podzielał i Dr. D o b r z y c k i (Medycyna 902), który jeden z pierwszych zestawił porównawczo wody obce i krajowe.

Drugiem zdrojowiskiem, posiadającem wody słono-gorzkie, jest Truskawiec, w którym rozporządzamy trzema źródłami Marji, Zofji i Bronisławy, różniącemi się między sobą zawartością tylko ilościową soli gorzkich w stosunku do chlorku sodu. Wody tych źródeł pozornie słabe — zwłaszcza w porównaniu z wodą zdroju Bonifacego w Morszynie i z gorzkiemi wodami węgierskiemi — działają jednak znakomicie, nie gorzej jak wody marienbadzkie.

Tak źródło Zofja (słono-gorzka) jak i Bronisława (słono-ziemna) działają odciągająco na przewód pokarmowy. Wody z nich użyte na czczo w ilości 150—250 gr. w stanie naturalnym lub lekko podgrzane wywołują płynne wypróżnienia, wzmagają peristaltykę kiszek, pobudzają krążenie w zakresie żyły bramnej. Z drugiej zaś strony, wywołując wzmożoną sekrecję kiszek, zmniejszają ilość nagromadzonej nadmiernie krwi, czego dowodem może być wielokrotnie obserwowane znikanie i ustępowanie hemoroidów.

Tak Zofja jak i Bronisława znajdują zastosowanie u ludzi z objawami przekrwienia brzusznego, krwistych, otyłych, przy równoczesnem zaparciu i hemoroidach. Natomiast u osób anemicznych, z równoczesnym nieżytem żołądka, ze zmianami w wątrobie nierzadko i w nerkach nadaje się do stosowania woda ze źródła Marji, woda słono-gorzka, która przytem i sole żelazowe w ilości 0'01572, zatem nieco mniejszej jak główne źródło krynickie (0'028700) zawiera przy równoczesnej obecności chlorku sodu (4'644), siarkanu sodowego (1'3809), siarkanu magnu (0'445) i siarczanu wapna (1'1139). Woda, ta używana na ciepło, w ilości małej (60—100 gr.), działa tonizująco na kiszki w katarach kiszek cienkich, czy kiszki grubej, podczas gdy zastosowana na zimno, w ilości 200—250 na czczo,

wywołuje, podobnie jak Zofja i Bronisława, stolce wolne.

Rzecz oczywista, że samo picie wód przeczyszczających nie jest jeszcze uniwersalnym środkiem leczenia przekrwienia brzusznego. Jeżeli uprzytomnimy sobie, że przekrwienie brzuszne nietylko zazwyczaj towarzyszy otyłości, lecz bardzo często jest wprost tejże następstwem i że otyłość powstaje tak dobrze skutkiem zaburzeń czynności gruczołów dokrewnych (tarczyca i przysadka) jak (i to o wiele częściej) skutkiem nadmiernego jedzenia i ciągłego obarczania wątroby wielką pracą fizjologiczną, zrozumiemy łatwo, jak wielkie znaczenie posiada pełna sprawność wątroby dla utrzymania ładu w przemianie pierwiastków.

Co więcej wpływa na tycie, nadmiar węglowodanów, czy tłuszczów, nie da się rostrzygnąć z całą stanowczością, gdyż to zależy od indywidualnych właściwości ustroju. Różne ustroje zachowują się rozmaicie. Praca wątroby jest wszakże zawsze niezmiernie ważnym czynnikiem. Zasadniczy warunek należytego przerabiania wszelkiego rodzaju pokarmów tworzy zdrowa komórka wątrobowa. A zdrowie jej zależy w dużym stopniu od jakości materjału wchłoniętego w jelitach. Wynika stąd, że starać się musimy o podniesienia sprawności kiszek przez podawanie wód gorzkich, ale równocześnie z tem dążyć do usunięcia przekrwienia brzusznego i nadmiaru tłuszczu także przez odpowiednią djetę, zastosowaną do potrzeb ustroju.

Według Noordena potrzebuje człowiek na dzień i 1 klg wagi: przy spoczynku w łóżku 30 kalorji, w spokoju bez ruchu 32—35 kalorji, przy lekkiej pracy 35—40 kalorji, przy średniej pracy 40—50 kalorji, przy dużej pracy fizycznej 50—60 kalorji. Że ogół ludzi, zwłaszcza ze sfer zamożniejszych, owo wartości przekracza bardzo znacznie, nie ulega żadnej wątpliwości.

Na pokarm powinno się składać 150—160 gr. białka, 35—40 gr. tłuszczu, 180—225 gr. węglowodanów. Na początek kuracji powinien człowiek otyły otrzymać pokarmów w ilości dającej około 1600 kalorji, co równa się około 2 litrom mleka niezbieranego lub 3 litrom mleka zbieranego.

Mamy cały szereg djet, nazwanych według ich autorów, jak djeta Bantinga, Oertla, Ebsteina, Oukmonta, Ramonda, Robina, Chamberta, Rosenfelda itp., których przytaczanie szczegółowe za daleko by nas zaprowadziło, a których szczegóły znajdzie czytelnik w pracy Oszackiego (Choroby przemiany materji u człowieka, tom I.). Wszystkie, aczkolwiek z różnego założenia wychodzą zdążają do ograniczenia ilości pobieranych pokarmów i zastosowania ich do potrzeb organizmu.

Drugim momentem przy leczeniu otyłości i przekrwienia brzusznego jest podniesienie t. zw. wydatków przez zwiększenie pracy, którą ustrój ma wykonać. Polecimy przeto pacjentowi spacery po równi, później lekkie ćwiczenia chodzenia pod górę, zawsze ze ścisłą kontrolą serca. Ruch powoduje lepsze krążenie i jednostajniejsze rozmieszczenie krwi w naczyniach podnosi oddechanie i zwiększa katabolizę pokarmów. W razie niemożności ścisłej kontroli wykonywanej pracy, polecamy pacjentowi gimnastykę bierną i czynną aparatami Zandera, gdzie ilość i jakość pracy można bardzo ściśle dawkować. Przy dużym brzuchu i przekrwieniu brzusznem wielką odgrywa rolę gimnastyka systemu Mullera.

Pobyt w klimacie górskim przyczynia się do wzmożenia zużycia tlenu, które w miarę wzrostu wysokości podnosi się silnie, dochodząc według Löwego do 25% przy wysokościach 2000—3000 mtr. Powinniśmy przeto i ten czynnik uwzględnić.

Wielki wpływ na wzmożenie zużycia tlenu ma według Winternitza kąpiel solankowo-gazowa (2—3% solanki). Zużycie to może dochodzić do 20%. Rubner zaś obliczył że 15 minutowa kąpiel o ciepłocie 15° C. kosztuje ustrój 121 kalorji, co odpowiada 13 gr. tłuszczu.

Truskawiec jest tem zdrojowiskiem, które rozporządza prawie wszystkimi, wymienionymi wyżej czynnikami zdatnymi do leczenia otyłości i przekrwienia brzusznego: klimat podgórski (420 mtr. n. p. m.), teren falisty, pagórkowaty, źródła słono-gorzkie, kąpiele solankowe i solankowo-gazowe (solanka wysycona 24%), kuchnie dyetetyczne i pensjonaty, stosujące się do poleceń lekarzy, oraz inne czynniki pomocnicze jak massage, gimnastyka, oto zastęp tych czynników. Nic też dziwnego, że prof. Edw. Korczyński nazwał Truskawiec polskim Marienbadem, i że w Truskawcu gromadzi się około 20% pacjentów z objawami przekrwienia brzusznego, z powiększeniem wątroby i otyłością pochodzenia bilansowego. W przypadkach tych stosujemy na czczo wodę Zofji lub Bronisławy, zależnie czy objawom ogólnym towarzyszy ponadto zaparcie kiszek. Wód tych używają pacjenci na czczo przy źródle, w postaci naturalnej, lub lekko podgrzanych, w ilości około 150—200 gr., w pół godziny po równorzędnym spacerze drugą taką samą ilość. W razie uporczywej obstrukcji dodaje pacjent do pierwszej szklanki podgrzanej łyżeczkę soli morszyńskiej. W ciągu dnia bierze pacjent 2—3% kąpiel solankową 27°—28° ewentualnie z dodatkiem Co^2, po kąpieli ½ godzinny odpoczynek, by przedłużyć działanie kąpieli na serce. Rano po wstaniu i wieczorem przed położeniem się na spoczynek lekka gimnastyka müllerowska 5—10 m. W razie potrzeby energiczniejszego działania ogólne mięsienie z szczególnem uwzględnieniem brzucha. Snu pozwalamy 7—8 godzin na dobę, wzbraniając snu popołudniu. Spacerów ma pacjent używać dzienie przez 1—4 godz. zależnie od potrzeby i stanu serca. Jako djetę przeciętną polecamy: z rana herbatę, grzanki lub chleb Grahama, plasterek masła, 1—2 jaj lub plasterek szynki. Obiad bez zup i legumin, składający się z chudego mięsa, pieczonego lub gotowanego, dużej ilości jarzyn, z kompotu, czy owoców. Na podwieczorek szklanka herbaty lub zsiadłego mleka. Na kolację: mięso, jarzyny jak na obiad, lub jaja czy potrawa z jaj, herbata. Owoce sezonowe w miarę łaknięcia.

Przy naszkicowanym przed chwilą trybie życia i przy stosowaniu powyższych środków leczniczych pozbywają się nasi pacjenci bardzo łatwo swych dolegliwości, zależnych od przekrwienia trzew brzusznych. Wątroba przestaje by tkliwą i macalną, ustępuje wzdęcie, uczucie pełności i duszności, wraca energja ruchów, poprawia się samopoczucie, przyczem waga ciała opada o 1½—2—2½ klg. tygodniowo. Stosunkowo bardzo rzadko uciekać się musimy do przetworów aptecznych. Stosujemy je przy otyłości, powstałej na tle niedomogi tarczycy lub przysadki mózgowej. W takich przypadkach na miejscu będą przetwory tarczycowe czy hypophysis, pozatem preparaty jodowe n. p. jodyryna Dechampa, jodlizina, jodan, jodergon, sajodyna itd. Jod specjalnie wskazanym będzie przy dołączającej się sklerozie, lub gdy zachodzi podejrzenie zakażenia kiłowego.

Bibljografja polskiego zdrojownictwa.

zebrał

Dr Stanisław Anatol Lewicki, lekarz zdrojowy w Krynicy.

II.

104. To samo w r. 1890, odbitka z Med. Warszawa 1891.

105. To samo w r. 1879. Gaz. lek. 1880.

106. To samo w r. 1880. Warszawa 1881.

107. Idem. Sprawozdanie lekarskie o chorych leczonych w zakładzie zdroj. kąpiel. i letnim szpitalu św. Mikołaja w Busku podczas pory kąpiel. 1889. Med. 1890.

108. To samo 1890. Med. 1891, 193 i nast.

109. To samo 1891. Med. 1892, 171 i nast.

110. To samo 1892. Med. 1893 Nr. 9.

111. To samo 1893. Med. 1894, 255

112. To samo 1894. Med. 1895, 337.

113. To samo 1895. Med. 1896, 313.

114. To samo 1896. Med. 1897, Nr. 19.

115. To samo 1898. Med. 1899, 370.

116. Idem. Busko. Monografja. Warszawa 1890. Ocena tegoż Med. 1890, 330.

117. Idem. Sprawozdanie ze szpitala św. Mikołaja w Busku za lata 1892—1899.

118. Idem. Nowe źródło wody mineralnej w Busku. Med. 1893.

119. Idem. Busko. Artyk. w wydaniu zbiorowem H. Dobrzyckiego zob. Dz. I. 51.

120. Idem. Wykaz chorób leczonych w szpitalu Św. Mikołaja i zakładzie wód siarczano-słonych w Busku podczas pory kąpielowej 1897 r. Med. 1899, Nr. 16.

121. Idem. Sprawozdanie lekarskie o chorych u wód siarczano-słonych podczas pory kąpielowej 1899 r. w szpitalu Św. Mikołaja i w praktyce prywatnej. Med. 1900, 387.

122. Idem. Wyniki badania nowych źródeł wody mineralnej Buskiej, dopełnionego przez inżyniera górniczego Bervais'a w r. 1896. Med. 1900, Nr. 5.

123. Idem. Busko, wody siarczane słono-wapienne, sól gorzką i jod zawierające. Radam 1905 (Wyd II).

124. Idem. O Busku. Przegl. chor. skórn. i wener. 1906, 558.

125. **T. Makowski Olimp.** O własnościach i skutkach wody mineralnej buskiej. 1835.

126. **A. Michalski.** Nafta w Wojczy i zdrojowiska mineralne w Busku. Pam. fizjograf. 1887, VII.

127. Idem. Gidrotechniczeskoje izsliedowanie mineralnych istocznikow Buskawo kurorta. Petersburg 1894.

128. **P. Nejman.** Buskija mineralnyja wody, oczerki. Warszawa 1882.

120. **Z. Nowodworski.** Kilka słów o XII. sprawozdaniu D-ra Dymnickiego z chorób leczonych w uzdrojowisku w Busku w r. 1869. Klinika 1871. VIII, 132.

130. **J. Oczapowski.** Wiadomość o użyciu wód buskich w leczeniu różnych chorób. 1838.

131. Idem. Sprawozdanie z pracy Dymnickiego o chorobach leczonych u zdrojowiska w Busku podczas pory kąp. w 1858 r. P. T. L. W. 1859, XLII, 60.

132. **Bron. Pawlewski.** O wodach mienralnych Buskich. Odbitka z Pam. fizjograf. Warszawa 1881.

133. Idem. Kilka słów o soli buskiej. Odb. z II. Pamiętn. fizjograf. Warszawa 1882.

134. **Pusch.** Geognostische Beschreibung v. Polen. Stuttgard u. Tübingen, 1833—1836, zob. Dz. I, 227.

135. **K. Rugiewicz.** Gieołogiczeskoje izsliedowanie w okrestnostiach Buskich wod. Gornyj Żurnał. 1884, IV.

136. **Sawicki.** Sprawozdanie z praktyki lekarw Busku w r. 1907. Odbitka z Przegl. chor. skórn. i wener. 1908, Nr. 3.

137. **W. Ściborowski.** Sprawozdanie z pracy Dymnickiego o chorobach leczonych u zdrojowiska w Busku podczas pory kąpiel. 1859 r. P. T. L. W. 1860.

138. **St. Serkowski i W. Kraszewski.** Rozbiór niektórych wód mineralnych krajowych. Zdrowie 1911, 530.

193. **Olimp Telakowski.** O własnościach i skutkach lekarskich wody mineralnej Buskiej. Warszawa 1835. Sprawozdanie o tem Skobla w Powsz. Pam. Nauk i Umiejętn. Kraków 1835, II. 414.

140. **Jac. Leon Vermon.** Przewodnik ilustrowany po Busku i okolicy. Kielce 1900.

141. **A. Weinberg.** Rozbiór ilościowy wody leczniczej buskiej. Med. 8173, I. 302.

142. **Ferdyn. Werner.** Rozbiór fizyczno-chemiczny wody mineralnej zajdującej się pod miastem Busk. Warszawa 1832. Wyciąg z tej pracy w Pam. farmac. Krak. 1834, 240.

143. **J. M. Wiślicki.** Opis Królestwa Polskiego pod względem historyczym, statystycznym, rolniczym, fabrycznym, handlowym, zwyczajowym. Warszawa 1850, II. str. 24.

144. **H. Woroszyłło.** Zdroje mineralne w Busku. Tyg. ilustr. 1864, 115.

145. **Leuschner.** O miocenicznych marglach w południowo-zachodnich stronach Królestwa Polskiego. Bibljot. warszaw. 1861.

CIECHOCINEK.

1. **Feliks Arnstein.** Kilka uwag o etjologji i patogenezie rwy kulszowej, jako też o leczeniu jej w Ciechocinku. Med. 1894, 895.

2. Idem. Sprawozdanie z chorób leczonych w Ciechocinku w r. 1894. Med. 1895, 141.

3. Idem. Odpowiedź na „Kilka uwag z powodu sprawozdania z chorób leczonych w Ciechocinku w sezonie letnim 1894 roku przez F. Arnsteina, podanych przez M. Wołkowicza". Med. 1895, 321.

4. Idem. Przyczynek do leczenia otyłości za pomocą wewnętrznego i zewnętrznego stosowania solanki ciechocińskiej, oraz kilka uwag o wewnętrznem użyciu solanki ciechocinskiej w ogólności. Med. 1897.

5. Idem. Leczenie balneoterapeutyczne otyłości w Ciechocinku. Wykład na posiedz. Warsz. Tow. lekarsk. dn. 20.III 1900, zobacz protok. tegoż posiedz. Kron. lek. 1900, 412; tamże dyskusja.

6. Idem. O wewnętrznem użyciu solanki ciechocińskiej i wskazaniu do stosowana tego środka. Med. 1899.

7. Idem. O Ciechocinku. Zdrowie 1900, 312.

8. Idem. O leczeniu balneoterapeutycznem otyłości ze szczególnem uwzględnieniem leczenia otyłości w Ciechocinku. Med. 1900, Nr. 15 i 16.

9. Idem. Ciechocinek pod względem hygienicz-no-sanitarnym oraz Ciechocinek w sezonie 1899. Czas. lek. 1900 Nr. 4.

10. Idem. Ciechocinek, jego czynniki lecznicze i urządzenia. Warszawa 1901. Sprawozdanie o tem Kron. lek. 1901, 455.

11. Idem. O potrzebie urządzeń wodoleczniczych (hydroterapeutycznych) w Ciechocinku. Zdrowie 1904, 908.

12. Idem. O urządzeniu oddziału wodoleczniczego przy Zakładzie kąpielowym w Ciechocinku. Med. 1905, 349.

13. Idem. Nowe źródło solanki w Ciechocinku, służące do wewnętrznego użycia. Med. 1906, 431.

14. Idem. O nowych źródłach solanki używanej do picia w Ciechocinku, o ich leczniczem znaczeniu i stosowaniu w cierpieniach trawienia. P. T. L. W. 1908, 264.

15. Idem. O dwóch nowych źródłach solanki w Ciechocinku. Med. 1908.

16. **Barro.** Działanie wód mineralnych ciechocińskich.

17. **Bolesław z Ukrainy.** Korespondencja z Ciechocinka. Tyg. ilustr. 1861, IV, 115, 1862, V, 239, 1862, VI, 104.

18. **O. Bujwid.** Poszukiwania jodu, bromu i ozonu w powietrzu tężni ciechocińskiej. Gaz. lek. 1881, 878.

19. Idem. Wiadomość o źródle siarczanem w Ciechocinku. Gaz. lek. 1881, 1043.

20. **Kazimierz Ciągliński.** O Ciechocinku pod względem hygjenicznym. Zdrowie 1900, Nr. 176.

21. Idem. Oddział elektroterapeutyczny w Ciechocinku. Zdrowie 1908, 151.

22. O źródle słonem w wojew. mazowieckiem r. 1820. Izys polska 1820, II, 243.

23. Wiadomość o użytku lekarskim ługu i szlamu solnego ciechocińskiego. P. T. L. W. 1846, T. XIII, str. 3.

24. Z Ciechocinka. Tyg. ilustr. V. 1862, 239.

25. Z Ciechocinka. Tyg. ilustr. VI. 1862, 104.

26. Wiadomość o zawiązaniu się spółki lekarzy w Warszawie celem zakupienia od Rządu Ciechocinka. P. L. 1870, 72.

27. Projekt nabycia od rządu Ciechocinka za 120 tysięcy r. Gaz. lek 1870, 542.

82. Ciechocinek. Tyg. ilustr. II. 1872, 40.

29. Nowobudujący się kościół w Ciechocinku. Tyg. ilustr. III. 1876, 116.

30. Ciechocinek. Tyg. ilustr. 1880, 330.

31. Ciechocinek, Zakład zdrojowo - kąpielowy. Warszawa 1883.

32. Przewodnik po Ciechocinku. Włocławek 1891.

33. Analiz wody iz Ciechocińskawo wodoprowoda. Warsz. gub. Wied. 1896, Nr. 36.

34. Ciechocinek. Tyg. ilustr 1897, Nr. 26.

35. Zdrój Ciechociński. Pismo pod redakcją Arnolda Bartla i Anton. Maruszewskiego. 1907—1910.

36. Ulepszenia w Ciechocinku. Zdr. 1909, 486.

37. Program walnego posiedzenia właścicieli dworków w Ciechocinku. Zdr. 1909, 505.

38. Postój i rozwój zdrojowiska Ciechocińskiego. Zdr. 1910, 499.

39. Gospoda dla chorych włościan w Ciechocinku. Zdr. 1911, 49.

40. Wodociągi i kanalizacja Ciechocińska. Zdr. 1911, 404.

41. Żelazo w solance Ciechocińskiej. Zdr. 1911, 404.

42. Gospoda dla włościan w Ciechocinku. Zdr. 1912. 511.

43. Narada lekarska nad Ciechocinkiem jako zdrojowiskiem. Zdr. 1912, 669.

44. Towarz. przyjaciół Ciechocinka. Zdr. 1912, 669.

45. Ciechocinek. Zakład wód mineralnych jodo-bromo-słonych. Warszawa 1912.

46. Wiadomość o Ciechocinku. Kłosy T. XII, Nr. 294.

47. **W. Dębski.** Wycieczka do Ciechocinka. Tyg. ilustr. II. 1869, 180.

48. **Ignacy Dembicki.** Słów kilka o źródłach Ciechocińskich. Med. 1911.

49. Idem. Przyczynek do badania otworów świdrowych i solanki Ciechocińskiej. Med. 1911.

50. Idem. Spis prac naukowych i literackich o Ciechocinku. Warszawa 1911. Sprawozdanie o tem Dra J. Jaworskiego Zdr. 1911, 618. Tłumacz. po niemiecku Wł. Rękosiewicz, Drezno 1911.

51. **M. Dobrski.** Lityna w wodzie Ciechocińskiej. Gaz. lek. 1868, 96.

52. **A. Fuchs** i **F. Wreden.** Wyniki badania fizycznych i chemicznych własności oraz składu wód mineraln. Ciechocińskich (tak zw. 5% solanki i wody ze studni artezyjskiej), jako też otrzymywanej w Ciehoc. soli tak zw. lekarskiej. Gaz. lek. 1874, 103 i nast.

53. **A. Fudakowski.** Uwagi o Ciechocinku. Gez. lek. 1872, Nr. 31.

54. **S. G. Z Ciechocinka.** Tyg. ilustr. 1864, 370.

55. **Gąbczyński.** Produkta mineralne Ciechocinka i sposób ich zastosowania. Warszawa 1886.

56. Idem. Ciechocinek (po ros.). Warszawa 1893.

57. **Henryk Goldstein.** Wrażenia Ciechocińskie. Warszawa 1883.

58. **Zygmunt Grudziński.** Działalność Oddziału wodoleczniczego w Ciechocinku za pierwsze trzy lata istnienia. Zdrowie 1908, 142.

59. **Ignacy Grundzach.** Z pobytu w Ciechocinku. Spostrzeżenia i uwagi. Odczyt na posiedz. Wydz. zdrojowisk Tow. hygjen. warsz. zobacz Zdrowie 1908, 142.

60. Idem. List otwarty do Redakcji „Zdrowia" w sprawie wody do picia w Ciechocinku. Zdrowie 1911, 903.

61. **Hahn** rozbierał wodę w Ciechocinku, kiedy i czy wydrukowane, nie wiadomo. Podaje słownik geograficzny zob. Dz. I, 285.

62. **Hoyer** wykonał w r. 1838 rozbiór chem. wód Ciechocińskich, czy i kiedy drukowane, nie wiadomo. Podaje Majer obraz postępu nauki lekarsk. 1840, 279, zob. Dz. I, 167.

63. **R. Ignatowski.** O wodach mineralnych w Ciechocinku. P. T. L. W. Cz. I, 1851, C. d. 1852, Dokoń. 1852.

64. Idem. O wodach mineralnych słonych w Ciechocinku. Warszawa 1854.

65. Idem. Sprawozdanie o skuteczności wód ciechocińskich w r. 1854. P. T. L W. 1855, 165.

66. To samo z r. 1869. Gaz. lek. 1870, 816.

67. Idem. Ciechocinek pod względem lekarskim. Gaz. lek. 1873.

68. **A. Jabłoński.** Towarzystwo wznoszenia budowli hygienicznych w Ciechocinku. Zdrowie 1900, 313.

69. **J. Jaworski.** Zob. Dz. I. 93.

70. **N. Juchnowskij.** Ciechocińskie mineralnyje istoczniki. Opisanyje Ciechocinek i jewo okrestnostej. Warszawa 1893.

71. **A. K.** Krótki rys historyczno-statystyczny wojew. mazowieckiego. Kalendarz polityczny Król. Polskiego. Warszawa 1825.

72. **Kitajewski.** Rozbiór chemiczny wody w Ciechocinku. Bobljot. warsz. 1841, 75.

73. **Kołosowski.** Wiadomość dla chorych potrzebujących kuracji wodami Ciechocińskiemi. Włocławek 1852.

74. **W. Kozłowski.** Przyczynek do flory wodorostów okolic Ciechocinka. Pam. fizjograf. 1890, 245.

75. **W. Kraszewski i St. Serkowski.** Zobacz Dz. VIII, 138.

76. **Lesiński** rozbierał wody ciechocińskie, zob. protokół posiedz. Oddziału balneolog. Tow. lekarsk. warsz. z dnia 12.XII 1870 w P. T. L. W. 1871, 290. Rozbiór ten podaje Zieleniewski, zob. Dz. I. 388, str. 170.

78. Idem. Projekt ułożenia stałych przepisów djetetycznych dla chorych w Ciechocinku. Gez. lek. 1911, Nr. 18.

79. **E. Lubowski.** Z Ciechocinka. Tyg. iustr. 1866,

80. **Jan Stan. Łapiński.** Przewodnik po Ciechocinku, jego historja i zasoby lecznicze. Włocławek 1891.

82. **Matow.** Znaczenie sanitarno-lekarskie Ciechocinka i jego stacji wojskowej i sanitarnej (po rosyjsku) 1886.

83. **E. Matow.** Warunki lecznicze i znaczenie Ciechocinka (po rosyjsku).

84. **Mieczkowski.** Krótki opis ważniejszych chorób leczonych w Ciechocinku w sezonie kąpielowym. Gaz. lek. 1872. 756.

85. Idem. Ciechocinek pod względem historycznym i leczniczym, z uwzględnieniem ważniejszych wód mineralnych, używanych przy kąpielach ciechocińskich. Warszawa 1873.

86. Idem. Ważniejsze wypadki z praktyki lekarskiej u wód mineralnych ciechocińskich z r. 1873. Gaz. lek. 1874.

87. To samo z r. 1874, Gaz. lek. 1875.

88. To samo z r. 1875, Gaz lek. 1876.

89. Idem. Spostrzeżenia z praktyki lekarskiej u wód mineralnych Ciechocińskich z r. 1876. Gaz. lek. 1877.

90. To samo z r. 1878. Gaz. lek. 1879.

91. **M. Milicer** rozbierał wodę miner. w Ciechocinku. Rozbiór ten podaje Słownik geograf. zob. Dz. I, 285.

92. **L. Natanson.** Wycieczka do Ciechocinka. T. L. 1853, 265.

93. **Leon Nencki.** Rozbiór chemiczny przetworów ciechocińskich. Gaz. lek. 1899, 702.

94. **M. Nowacki.** Wody w Ciechocinku. P. T. L. W. 1840, Cz. urz. 70.

95. Idem. Kilka słów o użyteczności wód słonych w medycynie i o zakładzie tego rodzaju w Ciechocinku. Przyjaciel ludu 1841, 87 i 91.

96. **A. Pajewski.** Ciechocinek w r. 1888. Warszawa 1889.

97. To samo w r. 1889. Warszawa 1890.

98. To samo w r. 1800.

99. **S. Pezelin.** Ciechocinek i jego środki lecznicze (po rosyjsku). Warszawa 1903.

100. **Pusch** rozbierał wodę w Ciechocinku. Czy drukowane, nie wiadomo. Zobacz Słown. geograf. Dz. I. 285.

101. **Pyrż.** Ciechocińskie kąpiele kwasowęglowe, ich analiza, sposób przyrządzania i wskazania do stosowania leczniczego. P. T. L. W. 1908, 277. Protok. posiedz. Tow. lekarsk. warsz. z dnia 10.V 1908; tamże dyskusja. Także Med. 1908 Nr. 39.

102. **S. Rembieliński.** Sprawozdanie z wycieczki do Ciechocinka członków Wydziału zdrojowisk i miejscowości klimatycznych Tow. hygien. warsz., odbytej w dniu 2.VI 1900.

103. **W. Róbin.** Badania doświadczalno-kliniczne nad działaniem nowego źródła wody mineralnej Ciechocińskiej Nr. 10 w cierpieniach przewodu pokarmowego. Med. 1909, 469.

104. **G. H. A. Rost.** Deutsche Bergbohrer-Schule u. Bohrhäuser der Saline Ciechocinek in Polen. Toruń 1843.



Wiadomości sprawozdawcze i informacyjne. — Korespondencje.

KRAKOW-PODGORZE

Zakład kąpielowy wód siarczanych.

Przez prosty przypadek wywiercono w r. 1898, w ogrodzie podmiejskiej posesji w Podgórzu w głębokości 36 m. obfite źródło wody siarczanej. Szukano wody słodkiej, wydobyto wartościową wodę mineralną.

Rozbiór chemiczny, wykonany w państwowym zakładzie dla badania środków spożywczych w Krakowie w r. 1899, wykazał znaczną zawartość leczniczych kładników.

Wyjmujemy z niego najważniejsze szczegóły:

Ciepłota wody w źródle		10.30 °C	
Ciężar właściwy		2·00259	
Pozostałość po wyżarzeniu w 1 kl gm		2·3·6	gm
Tlenku wody	„	0·+506	„
„ potasu	„	0·0392	„
„ wapnia	„	0·2537	„
„ magnezu	„	0·2023	„
Chloru	„	0·8849	„
Kw. siarkowego (SO_2)	„	0·8849	„
„ węglowego (CO_2)	„	0·4039	„
„ krzemowego	„	0·2862	„

Niestety nieoznaczono wtedy ilości siarkowodoru, zadawalniając się tylko stwierdzeniem że „jest obecny bardzo wyraźnie". Późniejszy rozbiór, wykonany przez I. Lembergera, zupełnie już dokładny, zaginął. Nowy rozbiór ma być przeprowadzony w najbliższej przyszłości.

Woda siarczana podgórska różni się, mimo bardzo bliskiego sąsiedztwa, od wód swoszowickich przez większą zawartość chlorków, występujących w Swoszowicach zaledwo w nieco większych śladach, oraz obecnością potasu. Natomiast zawiera nieco mniej siarkanów, przy prawie równej ilości węglonów, a nieco więcej kwasu krzemowego.

W roku 1905 powstał, po zakreśleniu rejonu ochronnego i po komisyjnych orzeczeniach fachowych czynników a leczniczej wartości wody mineralnej, **zakład kąpie'owy** zbudowany w blizko cztero-morgowym parku.



Dom kąpielowy czyni w zupełności zadość współczesnym wymaganiom. Na parterze znajduje się 20 obszernych przedziałów kąpielowych, zaopatrzonych w części w wytworne fajansowe wanny angielskiego typu, w części w wanny cementowe i żelazne, pokryte trwałą emalją. Niektóre oddziały posiadają urządzenia do natrysków. — Wielką zaletę przedziałów przedstawia doskonała wentylacja.

Ogrzewanie wody kąpielowej odbywa się w szczelnych zbiornikach za pomocą pary krążącej w wężownicach. Parą niestyka się zupełnie z wodą mineralną.

Na pierwszem piętrze domu kąpielowego znajduje się kilka pokoi umeblowanych.

Prócz tego rozporządza zakład jeszcze dwoma domami. Z tych jeden służy na pomieszczenie służby, w drugim mieszczą się pokoje gościnne.

Dobra **kanalizacja,** porządne klozety do spłókiwania, **oświetlenie elektryczne, ogrzewanie centralne, porządek i czystość** zasługują na zupełne uznanie.

Kierownictwo zakładu spoczywa w rękach doświadczonego lekarza-praktyka.

Do leczenia nadają się bardzo dobrze wszelkiego rodzaju przewlekłe sprawy gośćcowe, mięśni, kości i stawów, przewlekłe zapalenia nerwów, choroby skóry, zatrucia ciężkimi metalami, zmiany w narządzie ruchowym, powstałe na tle skazy kwasu moczowego, niektóre choroby narządu rodnego kobiet.

Frekwencja zakładu wynosiła w ostatnich latach przedwojennych około 200 osób, pochodzących przeważnie z Krakowa i Podgórza. W czasie wojny zmiejszyła się bardzo znacznie. Obecnie zaczyna wzrastać stopniowo.

Po wykonanym w bieżącym roku gruntownym remoncie wodociągu, którym woda spływa do zakładu z odległego o 200 metrów źródła, zamierza właściciel przystąpić do stopniowego wprowadzenia **nowych urządzeń leczniczych.**

Bardzo **wygodne połączenie** kąpieliska podgórskiego z Krakowem za pomocą linji kolei elektrycznej oznaczonej liczbą 6, ze stacją krańcową wprost u bramy stwarza z zakładu bezmała idealne miejsce lecznicze dla miejskiej ludności Wielkiego Krakowa. I nieulega najmniejszej wątpliwości, że, poznawszy go bliżej, uczyni zeń ta ludność bardzo ceniony ośrodek leczniczy dla tych chorych, którzy z jakichkolwiek przyczyn nie mogą wyjeżdżać do dalej położonych uzdrowisk. *Prof. Dr L. Korczyński.*

TRUSKAWIEC W CZERWCU.

Majowe wypadki w Warszawie podobnie jak we wszystkich małopolskich zdrojowiskach zaznaczyły się i w Truskawcu bardzo małą frekwencją. Niepewność sytuacji, obawa strejku kolejowego powstrzymały wielu od przyjazdu, ruch przyjezdnych zmalał do minimum ku zmartwieniu właścicieli b. licznych tu pensjonatów. Natomiast ci z odważniejszych, którzy przybyli i na miejscu pozostali, nie mogli dość narozkoszować się swobodą, przecudną rozkwitającą wiosną — podziwiając ponadto skrzętność zarządu, wzorową czystość i porządek, a przytem taniość, którą konkurencja za sobą pociąga.

Rzeczywiście prześlicznym jest z wiosną Truskawiec. Świeża rozkwitająca zieleń, obfitość kwietników, rozrzuconych umiejętnie po zakładzie i wzorowa, raz jeszcze powtarzam, wszędzie czystość muszą wzbudzać dla zarządu uznanie i podziw.

Z pośród wielu innowacji podnieść muszę zbudowanie w około źródła Naftusi krytego, ozdobnego deptaku, którego brak dawno już odczuwał ogół kuracjuszów, zwłaszcza w dnie słotne, oraz zaprowadzenie przyrządów do ogrzewania Naftusi.

Od czerwca z każdym dniem wzrastać poczęła frekwekcja, wyrównując majowe minusy. Dzisiaj, kiedy piszę te słowa, przekroczyła liczbę 2.000 osób, przeważnie z Warszawy i byłej Kongresówki. Ogół mieszkań obecnie zajęty, zwłaszcza w willach nie prowadzących pensjonatu. Pokoje bez utrzymania poszukiwane są tem więcej, że obie restauracje za-

kładowe wywiązują się bez zurzutu ze swych obowiązków.

Mimo bardzo znacznego ruchu kuracjuszy życie towarzyskie do niedawnych jeszcze chwil rozwijało się dość ospale. Jedynie klub towarzyski gromadził codziennie elitę towarzystwa w swoich salonach. Dobry początek zrobił znany komik Wyrwicz, bawiąc ze znakomitym wynikiem, przez jeden wieczór licznie zgromadzoną publiczność. Przed kilku dniadała przedstawienie trupa Rygiera, święcąc niebywały sukces. Od 24 zaś czerwca wznawia zarząd czwartkowe reuniony, które w kronikach tutejszego życia towarzyskiego ustaloną cieszą się sławą. Minęły zaś bezpowrotnie te czasy — w których żartem sobie opowiadano, że prawdziwy truskawiecki kuracjusz dopiero od hofrata się zaczyna. Dzisiaj płeć piękna i prawdziwie piękna przeważa i staje się atrakcją modnego dzisiaj zdrojowiska.

Na koniec zanotować mi jeszcze wypada wiadomość o powstaniu Komitetu zabawy, planowanej w pełni sezonu w celu przysporzenia funduszów na budowę Instytutu balneologicznego w Krakowie i poparcie w tem sposób także na terenie Truskawca akcji, rozpoczętej przez Polskie Towarzystwo balneologiczne.

Pezet.

NIEMIRÓW-ZDRÓJ.

Sezon w Niemirowie rozpoczął się 15 maja. Hotele i pensjonaty zapełniają się coraz bardziej. Wśród zielonych trawników, na tle lasów szpilkowych, coraz częściej migają powiewne sukienki damskie, są też i ludowe stroje, bo miezkańcy wsi nauczyli się leczyć w Niemirowie.

Świeżo odniowione łazienki funkcjonują w całej pełni. Prócz siarczanych kąpieli cieszą się wielkiem popytem kąpiele borowinowe, wodolecznictwo i mechanoterapja. W tych dniach rozpoczynają się kąpiele słoneczne wraz z gimnastyką na świeżem powietrzu.

Lekarskie kierownictwo Zakładu sprawuje ogólnie ceniony dr. Józef Zakrzewski wraz z dwoma asystentami. Administrację prowadzi Dyrektor Henryk Potocki. Parę will, jest na ukończeniu, zaś zakładowe „Jawor" i „Dewajtis", również jak prywatne Warszawianka, Roma, Zalesie, Andrzejówka, Przyjaźń itd. zapełniają się gośćmi.

Ceny utrzymania wraz z mieszkaniem są już od 6 złotych.

Pierwszego lipca ma być otworzona nowa mleczarnia na przeciwko „Romy". Ze składek kuracjuszy ufundowany ołtarz w najbliższych dniach zostanie ustawiony w kaplicy.

Wielki postęp można zanotować pod względem ogrodnictwa. Już od początku sezonu nowalje jak ogórki, kalafiory, groszek można było dostać po cenach niższych niż we Lwowie, obecnie już są w wielkiej obfitości czereśnie, poziomki i truskawki. Kwiaty też rozweselają prawie każdy pokój, bo ogrodnik zakładowy postarał się, aby w tym roku była obfitość efektownych i tanich kwiatów ciętych. Okoliczne łąki nęcą oko niebywałą ilością kwiatów.

Mówi się o dancingach, przedstawieniach i festynach, a gdy nastanie stała pogoda nie będzie już żadnej przeszkody, by goście dobrze się czuli i wyjechali z wzmożoną siłą do życia.

Niemirów, w czerwcu.

K. K.

Wiadomości bieżące.

W sprawie katedr balneologji otrzymało Polskie Towarzystwo balneologiczne pismo Dziekana Wydziału lekarskiego Uniw. wileńskiego donoszące, że Rada Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Stefana Batorego w Wilnie na posiedzeniu swem z dn. 18.V b. r. uznała za konieczne utworzenie Katedry balneologicznej na jednym z Uniwersytetów polskich.

Byt stacji metereologicznej Uniwers. Jag. zagrożony. Jak się dowiadujemy, zagraża krakowskiej Stacji metereologicznej, zarządzona przez władzę utrata skromnego pomieszczeenia, zajmowanego przez jedynego metereologa, obsługującego przyrządy Stacji. W sprawie tej państwowy Instytut metereologiczny w Warszawie wystosował pismo w którem zwraca uwagę na wysokie znaczenie naukowe i praktyczne krakowskiej Stacji metereologicznej, najstarszej w Polsce, funkcjonującej w jednem i tem samem miejscu nieprzerwanie od więcej niż stu lat, a prowadzonej wzorowo pracą profesorów Uniwersytetu. Państwowy Instytut metereologiczny podnosi konieczność pomieszczenia rzeczonego metereologa bezpośrednio przy stacji, jak to zresztą jest praktykowane na całym świecie.

Ścisłe spostrzeżenia meteorologiczne posiadają, jak powszechnie wiadomo, podstawowe znaczenie dla fizjoterapji elementarnej. Polskie Towarzystwo balneologiczne podnosi z naciskiem ten szczegół i wyraża zdziwienie wobec pomysłów, zdolnych sparaliżować wiekową działalność krakowskiej Stacji metereologicznej.

Polskie Towarzystwo balneologiczne przystąpiło jako członek zwyczajny do Rady Zrzeszeń gospodarczych Małopolski zachodniej, stworzonej w celu obrony i uzdrowienia stosunków gospodarczych wszystkich gałęzi gospodarstwa krajowego, wśród nich także zdrojownictwa i uzdrowisk.

Lekarze zdrojowi Truskawca zgłosili gremjalnie przystąpienie do Polskiego Towarzystwa balneologicznego.

Tępienie lichwy w uzdrowiskach i letniskach. (Kurjer Krak.). Obecne warunki gospodarcze nie stwarzają żadnej podstawy do podwyższania cen za mieszkanie, utrzymanie i kąpiele w uzdrowiskach i letniskach polskich. To też wobec przedsiębiorców hotelowych, pensjonatów, jak wogóle osób, podnajmujących, którzy przekroczą normy cennikowe, będą stosowane wszelkie, stojące do dyspozycji władz środki represyjne. Wyjątek uczyniono dla Krynicy, co do której Województwo Krakowskie, uwzględniając trudniejsze warunki gospodarcze, zezwoliło, aby ceny w sezonie głównym, to jest od 1 lipca do 31 sierpnia, były podwyższone o 20%.

Zakopane. — Ruch gości. Z dniem 15.VI dosięgła liczba meldunków 11.356. Faktyczna liczba gości, przybyłych do Zakopanego od 1 stycznia br. po ten dzień jest faktycznie wyższa, jeżeli się zważy, że na znacznej części meldunkowych kart, meldowane są całe rodziny, składające się z kilku osób.

W zeszłym roku w tym samym czasie suma kart meldukowych wynosiła tylko 10.209, czyli o przeszło tysiąc była mniejszą.

Ceny mieszkań sezonowych w letniskach podhalańskich. Ostatnio ustanowione zostały przez Sta-

rostwo w Nowym Targu ceny mieszkań w letniskach podhalańskich, jak Poronin, Biały Dunajec, Czarny Dunajec, Bukowina, Witów, Krościenko, Chabówka i inne. Cena za jeden pokój umeblowany wynosi miesięcznie, zależnie od pokoju, od 15 do 40 złotych. Za kuchnię względnie werandę oszkloną cena wynosi 50 procent należytości za pokój.

Ceny mieszkań w sezonie w Zakopanem. Należytość za 1 pokój umeblowany wynosi w głównym sezonie, w lipcu i sierpniu, od 58—80 złotych, w dalszych miesiącach jak czerwiec lub wrzesień, do 50 złotych. Za pokój z werandą oszkloną względnie z przedpokojem 50% więcej. Przy wynajmowaniu mieszkań z góry na sezon (okres czteromiesięczny) cena pokoju wynosi od 125—225 złotych za cały okres. Do ceny pokoju dolicza się 10% za oświetlenie, 10% za obsługę i należytość za pościel. Ceny powyższe ustalone zostały przez komisję klimatyczną i zatwierdzone przez Starostwo w Nowym Targu.

Redakcja otrzymała Dr. J. Fiszman: Poradnik lekarski dla kuracjuszy w Ciechocinku. Głos Zakopiański Nr. 14, Kupiec Nr. 33—34, Echo Krynickie Nr. 15 i 16.

Lista lekarzy w uzdrowiskach krajowych.

Lista lekarzy w Ciechocinku.

1. Dr. *Benisławski Artur.*
2. Dr. *Bukowska Jadwiga.*
3. Dr. *Ciągliński Kazimierz.*
4. Dr. *Czerny Marjan*
5. Dr *Dembicki Ignacy.*
6. Dr. *Drac Juljan.*
7. Dr, *Fafius Tadeusz*
8. Dr. *Fiszman J*
9. Dr. *Hurwicz Juachim.*
10. Dr. *Knobel Norbert*
11. Dr. *Krukowski Stanisław.*
12. Doc. Dr. *Lorentowicz Leonard*
13. Dr. *Łaski Wincenty*
14. Dr. *Łukowicz Marceli.*
15. Dr *Meliński Fryderyk.*
16. Dr. *Przyrębel Michał.*
17. Dr. *Rubinstein Michał.*
18. Dr. *Rudzki Przemysław.*
19. Dr. *Tannenbaum Leon.*
20. Dr. *Tarnowski.*
21. Dr. *Wąsowski Tadeusz.*
22. Dr. *Wygodzki Majer.*

Lista lekarzy w Iwoniczu.

1. Dr. *Aleksiewiez Józef.*
2. Dr. *Brajczewski T.*
3. Dr. *Mahl Fryderyk.*
4. Dr. *Szorr J.*
5. Dr. *Turżańshi Jarosław.*
6. Dr. *Wallach Zygmunt.*

Lista lekarzy w Krynicy.

1. Dr. *Aronsohn Juljan.*
2. Dr. *Askenazy Zygmunt*
3. Dr. *Bardach Albert.*
4. Dr. *Better Ignacy*
5. Dr. *Brand Leon.*
6. Dr. *Brotman Salomon.*
7. Dr. *Cercha Maksymiljan*
8. Dr. *Ciechański Aleksander.*
9. Dr. *Daszkiewicz Ludwik.*
10. Dr. *Dębicki Klemens.*
11. Dr. *Edelman Bernard.*
12. Dr. *Ehrenpreis Edward.*
13. Dr. *Gorski Xsawery.*
14. Dr. *Heller Tadeusz.*
15. Dr. *Kaufer Efraim.*
16. Dr. *Kmietowicz Franciszek* sen.
17. Dr. *Kmietowicz Franciszek* jun.
18. Dr. *Kopf Leon.*
19. Dr. *Kopp Anatol.*
20. Dr. *Körbel Herman.*
21. Dr. *Krzemiński Witold.*
22. Dr, *Latinik Jan.*
23. Dr. *Lewicki Stanisław*
24. Dr. *Mayer Józef.*
25. Dr. *Melcerówna Anna.*
26. Dr. *Mergensternowa Józefa.*
27. Dr. *Perłowski Edward.*
28. Dr. *Reichowa Franciszka*
29. Dr. *Rosenberg Ludwik.*
30. Dr. *Skórczewski Witold.*
31. Dr. *Starzewski Józef.*
32. Dr. *Wąsowicz Zygmunt.*
33. Dr. *Wilner Samuel.*
34. Dr. *Wolski Antoni.*
35. Dr. *Zyrzycki Emanuel*

DENTYSCI:

1. Dr. *Prätzel Gnstaw.*
2. Dr. *Raps Leon,*

Lista lekarzy w Szczawnicy.

1. Dr. *Dettloff Kotarska Helena*
2. Dr. *Grossfeld Henryk*
3. Dr. *Hamerschlag Rudolf*
4. Dr. *Kochlöffel Rudolf.*
5. Dr. *Kropaczek Wilhelm,*
6. Dr. *Mohr Bronisław.*
7. Dr. *Schreiber Józef.*
8. Dr. *Szumowski Władysław.*
9. Dr. *Walter Bolesław.*
10. Dr. *Włyński Tadeusz.*
11. Dr. *Wojnarowska Antonina.*
12. Dr. *Żuliński Edward*

Lista lekarzy w Truskawcu.

1. Dr. *Alter Leopold.*
2. Dr. *Biłas Bronisław.*
3. Dr. *Edelman S*
4. Dr. *Henman Zygmunt.*
5. Dr. *Kluger Władysław.*
6. Dr. *Mindes Joachim.*
7. Dr. *Opieński Jan.*
8. Dr. *Pelczar Zenon.*
9. Dr. *Praschil Tadeusz.*
10. Dr. *Reich Zdzisław*
11. Dr. *Rodörfer Jakób.*

Lista lekarzy w Zakopanem.

1. Dr. *Białyniecki Birula Teodor*
2. Dr. *Brzeziński Edmund*
3. Dr. *Czaplicki Zdzisław*
4. Dr. *Dadej Kazimierz*
5. Dr. *Dobrowolski Lucjan.*
6. Dr. *Fiszer Ludwik*
7. Dr. *Gabryszewski Tadeusz.*
8. Dr. *Januszowski Aleksander.*
9. Dr. *Jasiński Stefan.*
10. Dr. *Karwowski Hugo.*
11. Dr. *Kraszewski Wacław.*
12. Dr. *Kuczewski Antoni.*
13. Dr. *Melinis.*
14. Dr. *Miszke Kazimierz.*
15. Dr. *Morawski Karol.*
16. Dr. *Nowotny Gustaw.*
17. Dr. *Papier Szymon*
18. Dr. *Sokołowski Olgierd.*
19. Dr. *Staroniewicz Marceli.*
20. Dr. *Wiselman Józef.*
21. Dr. *Żychoń Józef.*

Połączenia kolejowe z uzdrowiskami z Warszawy, Poznania, Lwowa i Krakowa.

Do Truskawca.

Z Warszawy Głównej kurjer odjazd 21·40, Truskawiec przyjazd 13·42. — Z Poznania odjazd 21·40 Truskawiec przyjazd 19·29. — Z Krakowa (przez Przemyśl) odjazd 23·20, Truskawiec przyjazd 12·07.

Do Rymanowa, Iwonicza.

Z Warszawy Głównej kurjer odjazd 23·00, Rymanów przyjazd 12·38, Iwonicz przyjazd 12·25. — Z Poznania odjazd 21·40, Rymanów przyjazd 12·38, Iwonicz przyjazd 12·25. Z Krakowa odjazd 6·40, (kurjer) przyjazd Iwonicz 12·25, przyjazd Rymanów 12·38.

Do Żegiestowa i Krynicy.

Z Warszawy Głównej odjazd kurjer 18·00, przyjazd Żegiestów-Zdrój 8·05, Krynica 9·07. — Z Poznania kurjer odjazd 21·40, w Tarnowie przesiada do osobowego, Żegiestów przyjazd 12·29, Krynica 13·50 przyjazd. — Z Krakowa kurjer odjazd 2·50, osobowe o 1.·10 i 22·30, Krynica przyjazd kurjer 9·07, osobowe przyjazd Krynica 20·00 i 6·50, Żegiestów przyjazd kurjer 8·05, osobowe 18·42 i 5·29.

Do Rabki i Zakopanego.

Z Warszawy Głównej kurjer odjazd 18·00, i 23·00 przyjazd Rabka 5·48, 11·04, przyjazd Zakopane 7·25 i 12·40. — Z Poznania kurjer odjazd 21·40, w Krakowie przesiadać do kurjera, przyjazd Rabka 11·04, Zakopane 12·40. — Z Krakowa kurjer odjazd 2·35 i 8·05, osobowe 8·50, 13·30, 23·35, do Rabki przyjazd kurjer Rabka 5·48 i 11·04, osobowe Rabka przyjazd 13·.8, 17·01, 23·42. 4·06, przyjazd kurjer Zakopane 7·25 i 12·40, osobowe 15·43, 20·20 i 6·20. — Do **Szczawnicy** przez N. Targ przyj. 6·3?, 5·05, do Szczawnicy przez N. Targ i Stary Sącz przyjazd 4·11, 17·31.

Do Gdyni, Pucka i Helu.

Z Krakowa odjazd 19·55 przyjazd Gdynia 9·42, Puck 11·03, Hel 12.39. — Z Krakowa odj. osob. 9·30, z Warszawy odj. bezpośrednio 20·55, Gdynia przyj. 7·48, Puck przyj. 9·17, Hel przyj. 11·00. — Z Warszawy pospieszny 23·40, osobowy Gdynia 9·42, Puck 11·03, Hel 12·39.

Ze Lwowa do Truskawca i Lubienia Wielkiego.

Lwów kurjer odjazd 9·30 i osobowy 23·55, Truskawiec przyjazd kurjer 12·38, osobowy 5·20, osobowy odjazd 7·45, 8·25, 14·05, 14·30, 23·50. przyjazd Lubień W. 8·39, 9·16, 14·52, 15·19, 0·38.

Do Rymanowa i Iwonicza.

Lwów odjazd osobowy 7·45, Rymanów przyjazd 15·30, Iwonicz 15·40.

Do Żegiestowa i Krynicy
(przez Nowy Zagórz).

Lwów osobowy odjazd 23·50, Krynica przyjazd 13·50, Żegiestów 12·37.

(przez Tarnów).

Lwów odjazd kurjer 18·20 i osobowy 23·25, przyjazd Żegiestów 5·36 i osobowy 12·37, przyjazd Krynica 6·50 i osobowy 13·50.

Do Rabki i Zakopanego.
(przez Kraków)

Lwów kurjer odjazd 15·45, przyjazd Rabka 4·06 Zakopane przyjazd 6·50, (Nałeczów, Busko stacja Kielce przyjazd 7·40).

Do Druskienik

Warszawa Główna kurjer odjazd 23·30, Druskieniki przyjazd 5·47. — Warszawa Wileńska osobowy odjazd 7·45, Druskieniki przyjazd 14·43.

Do Ciechocinka.

Warszawa Główna kurjer odjazd 10·55 i 23·35, Ciechocinek przyjazd 15·31 i 4·31 — Warszawa Główna osobowy odjazd 7·20 i 13·55, 22·45, Ciechocinek przyjazd 14·07, 21,07, 6·02,